zen centrum amsterdam

zensor 87

zomer 2020

thuis



NBA NEDERLANDS BOEDDHISTISCH ARCHIEF

_redactioneel

Op het moment van schrijven is de zendo voor het eerst in drie maanden weer een avond open geweest, zij het heel voorzichtig, voor niet meer dan tien personen. Veel leden van de sangha werken nog vanuit huis, zien maar een fractie van hun vrienden en kennissen en hebben last van *huidhonger*. Weliswaar prijst de Boeddha terugtrekking uit het sociale leven aan als een weg tot contemplatieve verdieping, maar als we op last van Rutte en het RIVM tot het eigen huis zijn veroordeeld, blijkt het spirituele effect toch vaak wat tegen te vallen.

In dit nummer van de Zensor kunt u een aantal sanghaleden volgen in hun worsteling met het gedwongen thuiszitten. De monnik van niks probeert de thuisloosheid naar huis mee te nemen, terwijl Corry zich afvraagt wat je doet als er niets te doen is. Willem probeert thuis tevergeefs om God te worden, en wordt pas gelukkig als hij met een vriend gaat fietsen. Het haikuhoekje gedenkt Ryokan, die 's winters in diepe eenzaamheid was ingesneeuwd en Marianka probeert de zaak van de bloemenman draaiend te houden. De bibliotheek, tenslotte, worstelt met een overvloed aan boeken en een tekort aan lezers.

Omdat de gebruikelijke verspreiding van de Zensor via het theehuis van de zendo in deze tijden weinig efficiënt is, ontvangt u dit nummer digitaal.

_inhoud

Oproep

De zensor zoekt leden van de sangha die de redactie willen komen versterken. De werkzaamheden bestaan uit het redigeren, samen met een ander redactielid, van een à twee zensor nummers per jaar en het leveren van eigen bijdragen aan de nummers. We komen vier maal per jaar samen voor een redactievergadering.

Kandidaten kunnen contact opnemen met Harry Stein, harrystein@hetnet.nl

_wat is er thuis loos?

sensei Keiyaku, monnik van niks

“Reis zonder angst en je zal geen angst ontmoeten”, zei een Japanse monnik tegen Maarten Olthof aan het begin van zijn voetreis in de sporen van de Boeddha. Een mooi upaya (leermiddel) om te gebruiken bij je zen-onderzoek naar jouw dagelijks leven! Welke angst hindert mij om nu een volgende stap te zetten? En wat als ik de angst laat?

Als je jouw ‘thuis’ uit stapt, doe je dat meestal met een onbewust gevoel van grote veiligheid. Dat maakt dat je onbezorgd en vaak met een afgedwaalde geest jouw gewoonte-routes kunt af te leggen; ze zijn bekend, vertrouwd en… veilig. ‘Veilig voelen’ is een basisbehoefte. Angst is dan niet aanwezig.

Voor de meesten van ons zal ‘thuis’ ook voelen als beschermd, vertrouwd en veilig. Dat dit niet ‘gewoon’ is, werd mij kortgeleden opnieuw duidelijk. Een van mijn dierbaren ontvluchtte impulsief het ‘thuis’ vanwege herhaaldelijk huiselijk geweld. Dit voorval wees mij erop dat ik onbewust uitging van: ‘thuis’ is synoniem voor veilig. En, omdat mijn eigen ‘thuis’-ervaring ook het gewelddadige omvat maakt dat mijn uitgangspunt best merkwaardig. Mijn geest heeft in de tijd kennelijk het gewelddadige met bijbehorende angsten getransformeerd naar een veilig-thuis kunnen voelen. De natuurlijke flexibele aard van de geest?

Reis zonder angst en je zal geen angst ontmoeten.

Mijn wens was om een oneindig flexibele geest te hebben. Een droombeeld? Immers, ik weet nooit zeker of ik die geest heb. Dōgen meent dat de oneindig flexibele geest al op het kussentje zit! Waarom dan zoveel uren zazen met niet-willen-bereiken om die geest te bemesten?



De *flexibele geest* leerde ik eerst kennen onder de noemer *thuisloze geest*. Hierin hoorde ik de uitnodiging naar eindeloze ruimte en onbeperkte mogelijkheden. Niet gebonden aan één thuis, aan één concept. Niet wonen tussen begrenzingen! Zo'n uitnodiging in een wereld die gebouwd lijkt uit concepten. Wow. Er gebeurde… iets!

Vanwege 'intelligente isolatie' gebeurt er ook… iets. 'Thuis' is voor iedereen de spil geworden van het maatschappelijke leven, dat daarmee plotsklaps ingrijpend veranderde. Menigeen zag zijn gewoonte-energieën door elkaar geschud. Ik zie de *maatschappij met intelligente isolatie* als de *grote nieuwe bestekbak*: wanneer je de ordening van een bestekbak vervangt door een nieuwe, is er noodzaak tot aanpassing, dat latente gevoelens van moeten en afkeer oproept, en er is regelmatig terugvallen in oude gewoontes (misgrijpen). Kortom, er is groot ongemak en geen ontkomen aan.

De ordening nu is 'thuis'-blijven, op eigen terrein, waar men woont. Dat is ongewoon, heftig, ongewis en angstig. We lopen tegen oude gewoontes op. De media berichten bijna uitsluitend over getallen, beperkingen en de rampspoed die nog voor ons ligt.

Reis zonder angst en je zal geen angst ontmoeten.

Het gebeurt, en in mijn *thuisloze* geest blijf ik 'thuis', waar alles kan en er geen grenzen zijn. Er is niets loos.

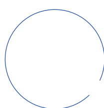




foto Shajahan Siraj

Over de foto's

De foto's in deze Zensor zijn van Shajahan Siraj, een fotograaf en mediaontwerper uit Bangladesh, die inmiddels al ruim 15 jaar in Japan woont.

Hij maakte 130 foto's voor een nog te verschijnen boek, met eveneens 130 door hem in het bengaals geschreven haiku's. Vor Shajahan Siraj is de haikuvorm van grote betekenis voor zijn fotografische praktijk. Het beeld vormt een integraal onderdeel van de haiku en omgekeerd. Het resultaat is, in zijn eigen woorden " the simple mysterious poetic manifestation of the multidimensional emotions of heart and nature".

Kijk ook op zijn website: https://shahjahansiraj.com.

_wat doe ik als ik niets doe...?

Door het gedwongen niets doen wordt Corrie op haarzelf teruggeworpen. Maar misschien is dat juist heilzaam. Worden we in de zentraditie niet teveel bij het handje genomen?

Corrie Koppedraijer

In het appartement boven de zendo op Les Gavatxes doet Macca, één van de medebewoners, een individuele retraite van 6 dagen. Elf uur zitten per dag, geen periodes van een half uur maar van een uur, want ze doet vipassana. Na vijf dagen zal ze worden afgewisseld door Gerrard, haar partner. De sobere maaltijden, 2x per dag, worden boven voor haar deur gezet.

‘s Morgens en ’s avonds zit ze een uur in de zendo en dan kunnen wij aanschuiven. Normaliter zitten we samen ’s morgens vroeg een half uur (vaak lig ik dan nog te knorren) en één keer per week een uur ’s avonds. Ik zit een aantal avonden mee. We zitten met het woord ‘gelijkmoedigheid’. De meditaties beginnen met een geluidsopname van een monnik die het lied van gelijkmoedigheid reciteert in het Pali. Alleen al het gekras en gemompel van de monnik zet me aan tot mildheid. Ik bewonder haar en heb grote respect voor wat Macca en Gerrard doen. Om dit alleen vol te houden en jezelf te disciplineren.....

Nu de structuur is weggevallen door de uitbraak van een gewelddadig virus, is mijn structuur weg. Nu leid ik een zorgeloos leven en hoef ik alleen maar wekelijks een arts of een fysiotherapeut, bank of postkantoor te bezoeken, maar toch, het feit dat ik niet van het erf af kan doet wat met mijn geest. Ik verslons mijn oefeningen want er is geen ‘controle’ door mijn wekelijkse



The Rain, foto Shajahan Siraj

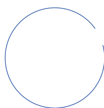
bezoek aan de fysiotherapeut. Ik word een beetje nors omdat ik niet naar mijn stam- koffiebar kan in Camprodon om de krant te lezen en een kop koffie met een croissant te nuttigen. Ik schrijf niet verder aan mijn boek, hoewel het deze zomer af moet komen en ik me momenteel rot verveel. Schrijven zat in het ritme van mijn structuur. Ik verlummel mijn tijd en ben luier dan gewoonlijk. Maar het stelt allemaal niet veel voor vergeleken met wat de stadsbewoners ondergaan en de mensen die getroffen zijn door het virus.

Toch is het interessant om bij mezelf te observeren wat ontregeling doet, wat er gebeurt als gewoonten wegvallen; wat doe ik als er niets te doen is?

Wat doe je als je geen les krijgt van je leraar en niet je mede-zitters kunt ontmoeten. Welnu, dan gaan de leraren zich inspannen om de leden van de sangha te verblijden met een dharmatalk online, en er worden zelfs sesshins online gehouden waaraan je kunt deelnemen.

Dat doet me denken aan een gesprek dat ik ooit had met Han de Wit in het kader van de Zensor. Daarin vertelde hij dat zijn Tibetaanse Shambhala stroming weliswaar wekelijkse bijeenkomsten kent, maar zonder een leraar. Een leraar ontmoeten de studenten misschien een of twee keer per jaar. Senior-studenten geven instructies en dat is het. In dat gesprek concludeerden we dat wekelijks een zen-leraar ‘verwennerij’ is, ook al voelt het soms voor iemand noodzakelijk om zijn of haar leraar ’t liefst zo snel mogelijk te spreken of om gestimuleerd te worden door met elkaar te zitten. Het kan consumentisme in de hand werken en mensen (in ieder geval ik) zijn gewoontedieren.

Nico zei ooit tegen me dat de beste les voor een student is wanneer de leraar op de gebruikelijke zit-avond niet komt opdagen.
Wat doe je als er niets te doen is?
Ik zou het fantastisch vinden als leraren en studenten op deze vraag zouden antwoorden, online: Corrie Koppedraijer,
corriekopedraijer@gmail.com.





Lonely Tokyo, foto Shajahan Siraj

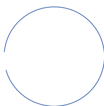
_in godsnaam

Willem van Seumeren

God houdt evenveel van mij, die zeer slim is, als van domme mensen, die dingen geloven die helemaal niet kunnen en die tegen muren oplopen.
Ik ben bijzonder slim en ik probeer al 45 jaren God te vinden, en nòg heb ik Hem niet gevonden.
Ik ben zelfs bij Nisargadatta geweest!
En die zei: 'Je bent zèlf God, je hoeft niet te zoeken!'
Je begrijpt zeker wel dat ik daar niet in trapte.

Dus ben ik elke dag druk met mijzelf gelukkig te maken.
Ik kan je vertellen dat dat niet eenvoudig is!
Het is eigenlijk een onmogelijke opgave.
Zeker als je de hele dag jezelf als enig gezelschap hebt.
Dan ligt het ongeluk op de loer:
In de trapkast, achter de stofzuiger,
Onderaan de stapel af te handelen zaken,
Of op de bodem van een fles.
Je moet wel heel bijzonder slim zijn om dan nog gelukkig te zijn.

Er zijn ook tongen die beweren dat je gewoon moet handelen en doen alsof je God bent, en dat je dan vanzelf God wordt, omdat het namelijk gewoon waar is dat je God bent.
Jullie begrijpen zeker wel dat ik daar helemáál niet in trap!!!!





Winter's purification, foto Shajahan Siraj

_thuis

Harry Stein

Nadat hij zijn zen-training had voltooid en enkele jaren als bedelmonnik had rondgezworven, betrok de monnik Ryokan (1758-1831) de leegstaande hermitage Gogo-an op de berg Kugami bij zijn geboorteplaats Izumozaki in de provincie Niigata. Hij voorzag in zijn levensonderhoud door te bedelen in de boerengehuchten aan de voet van de berg en kreeg soms iets toegestopt door oude kennissen en vrienden in de omgeving.

In de wintermaanden wordt Niigami getroffen door koude wind uit Siberië die boven de Japanse zee vocht heeft opgenomen, wat leidt tot een uitzonderlijk grote sneeuwval. Yukiguni of sneeuwland wordt deze regio van Japan wel genoemd en ze is tegenwoordig een populair wintersportgebied. Voor Ryokan betekende de inval van de winter echter dat de bergwegen onbegaanbaar werden en meters sneeuw het onmogelijk maakten om zijn hut te verlaten.

> Conceiled in a dense forest, my hermitage lies far beyond the vilage river.
> A thousand peaks, ten thousand mountain streams, yet no sign of anyone.
> a long, cold winter’s night – slowly a piece of wood burns in the fireplace.
> nothing can be heard, except the sound of snow striking the window.

Ryokan vult de tijd met zazen, leest wat:

> … through the night I burn chips of wood,
> quietly reading poems by men of long ago.

Maar de tijd die hij ingesloten doorbrengt is er vooral een van verveling en wezenloosheid:

> Mingling with the wind
> the snow comes falling;
> mingling with the snow
> the wind comes blowing;
> by banked coals
> I stretch my legs,
> idle, idle,
> in this grass hut
> a shut-in,
> and counting, find
> that the second month too
> like a dream has come and gone.

Een tijd ook, van diepe eenzaamheid:

> How can I tell the floating world
> the penetrating loneliness of a lonely man
> living in a solitary hut all by himself
> during the long silent winter night.

Eenzaamheid en isolatie zo diep, dat het kan voelen alsof je er in oplost:

> When the snow lies thick
> wrapping up my solitary hut
> even my soul I feel vanishing
> as evening dusk gathers thick.

Los van de psychische belasting, leidt het ingesneeuw zijn voor Ryokan ook tot het grote praktische probleem dat hij zijn bron van inkomsten – bedelen – verliest.

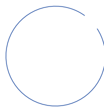
No begging in the town
again today.
The snow falls and falls.

Gedreven door honger waagt hij zich soms toch de berg af, om bedelgedichten rond te brengen bij oude vrienden:

Bleak, bare, my three-span room;
a wreck, this creaky old body,
now especially in dark winter months –
I'd have trouble telling you all my ills.
Sipping gruel, I get through te cold night,
counting the days, waiting for sunny spring.
But if I don't ask for a measure of rice,
how can I last out the season?
Pondering, I came up with no workable plan,
so I write this poem, send it to you, old friend.

Eenzaamheid, verveling, wezenloosheid, gebrek – omsloten door de eindeloze werkelijkheid:

The wide, wide universe
stands silent in the snow
and in it is falling
the light snow still!



_autoradio

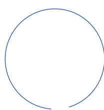
Willem van Seumeren

Hoewel bekaf besloot ik, teneinde niet gek te worden in mijn huis,
Door de heuvels te gaan fietsen met mijn vriend Kleine Willem.
Willem had een heel mooi rondje uitgekozen,
Circa veertig kilometer.
Hij reed net hard genoeg om me
Achter hem te houden en flink te laten hijgen.
Na een douche en een heerlijke maaltijd
Reed ik weer terug naar Amsterdam,
Volkomen ontspannen en stoned van moeheid.



Heavenly light, foto Shajahan Siraj

De zon ging onder
Hij was zo mooi dat ik hem bedankte
Dat vond ie niet erg.
Wat een wonder
Dat van die ontelbare sterren
Zóóó ver weg
Er één vlak bij ons woont.
Maar ook weer niet zó dichtbij
Dat we verschroeien.
Fine-tuning van het hoogste niveau!
De magistrale ondergang van de zon
Werd begeleid door heel ijle muziek
Muziek die tastend zichzelf zocht
En vond
Elke seconde weer, vanzelfsprekend,
Natuurlijk als de ondergaande zon,
Exploderend in een universum van vorm en kleur.
Het was de negende van Mahler zei een mevrouw
Maar voor mij was het de Geest
Die even geen zin had
Om zich in te houden.



_omdat de lente het niet wist

Marianka Schep

Pfff, je gelooft het niet, maar ik zit te huilen op dinsdagochtend om half zeven. Ik weet niet wat maakt dat ik huil. Iets wil duidelijk gekend worden. Niet gewoon tranen maar zo'n hoge piep, wailing in het Engels. Het komt door een heel intens gevoel een paar dagen in de week, nu ik sinds de lockdown erg bezig ben met het regelen van bestellingen voor Jan Star de bloemenman van de maandagochtendmarkt op het Amstelveld – een heel bijzondere energie-plek in Amsterdam.

Hoezo, dit, nu? Iets in mij wilde dit doen. Nu ik er over schrijf, voel ik wéér die druk opkomen, het Heilige Moeten. Ook een beetje high hoor... een soort intense, niet te stoppen bezetenheid. Jeanne d'Arc ten strijde met bloemen als wapen.



Beste Amsterdamse klanten,

Helaas is er tijdelijk geen verkoop op het Amstelveld op maandag. U kunt niet naar ons komen maar... wij wel naar U.

We bezorgen maandagmiddag bij u thuis. (bij voldoende bestellingen)

Als u vóór **maandag 13.00** besteld brengen wij uw bloemen tussen 14.00 en 18.00. uur

Bestellen kunt u via de website: **www.janstar.nl** of telefonisch **06 132 180 28**

Tot ziens, aan uw deur en op gepaste afstand;



Jan Star was zo alert om tijdens de dreiging van coronasluiting zijn website JanStarbloemen.nl met grote letters bij zijn stal te hebben opgeschreven. Dus toen ik op maandagochtend zestien maart tot mijn grote schrik zag dat het Amstelveld leeg was, nam ik contact met hem op en zei: Hé, je was er niet!, hij zei: Ik kom ze wel brengen, en ik zei: dan zorg ik voor bestellingen. Zo ging dat.

Bij Jan staan er interessante boeketten op de site en hij staat er blij midden in en op de markt vraagt hij soms als hij een boeket maakt, voor wat voor persoon hij het maakt. Dat vind ik mooi, het geeft verbinding en zo kwam het dat ik dacht: dit met die bloemen mag niet stoppen. Die bloemen en die man mogen Níet bij het vuilnis.

Belachelijk natuurlijk, want wat kan ik doen? Een druppel is het. Wel een tamelijk grote druppel. Bijna iedereen aan wie ik vroeg: wil je een bosje bloemen van Jan Star de bloemenman nu het Amstelveld dicht is, zei: Ja! Van het bestuur van het hofje waar ik woon mocht hij 23 paasboeketjes maken voor alle mensen die hier wonen en zorgen voor de bloemen in de hal. Iemand anders wilde elke maand een bos voor een vriendin in een verpleeghuis en een bosje voor alle vrijwilligers van haar werk dat nu ook gesloten was.

De familie en vrienden van mijn oude vriend Fons, net een week in een verpleeghuis toen er geen bezoek meer mocht komen, legden allemaal wat bij elkaar voor een prachtige bos met mooie vaas. Ga zo maar door. Een paar oudere mensen hier in het hofje die eigenlijk niet meer de deur uit komen zijn heel blij met de mooie bloemen die ik kan brengen. Trees van 89 was zo gelukkig met haar pioenen dat ze er een foto van op Facebook heeft gezet. Joke stuurde een foto: We Bloeien!!! ….En Hoe! En een leerling van me kocht vijf mooie bossen om op 4 mei met haar kleinkinderen bij de monumenten hier in de Plantagebuurt te leggen. Herdenken – de wond open houden – noemt Arnon Grunberg het in zijn speech.



Search, foto Shajahan Siraj

Ik heb er pijn in mijn hart van. Waar gaat dit nu over? Het is natuurlijk gewoon aardig dat ik dit doe, bestellingen regel en dat mensen blij zijn ermee. Maar waar gaat dit ECHT over? Er moet meer zijn… wat is er in dit hele bezeten gedoe van me dat mij zo echt diep raakt… mij ook diep gelukkig maakt… absoluut! Kom er maar eens achter. Dit gevoel van: dit MOET, dit MOET, met bloemen… nu.

Vaak als ik opgewonden, bezeten, in de war, chaotisch of verdrietig ben ga ik zitten en denk dan aan wat Nico altijd zegt: niets veranderen, alles zo laten, niet willen verbeteren. Dit slechts, dit NU (Arnon: open wond). En zelf zeg ik er dan in mijn Feldenkrais- en Zenlessen bij: Je bent er al. Thuis. Je bént thuis.
JA, dít is het. NU weet ik het, Jan Star, bloemen, lente, zomer. Jan heb jij niet een soort gedicht op je website staan… OMDAT DE LENTE HET NIET WIST… aaah jaaa DAT is het. Ik weet nu waarom het zo belangrijk is NU, dit voor ons allemaal, voor de hele wereld, voor jou, voor mij. DIT, lees maar, ik schrijf er een compilatie van, want het is heel erg lang en daar is geen

ruimte voor en dat hoeft ook niet. Dit 'iets' wat er altijd is maakte dat ik dit moest doen, juist NU. Pfff, wat een bevrijding, dit besef met dank aan de tranen. Lees maar: van Susan Blanco:

MAAR DE LENTE WIST HET NIET
2020... lange donkere winter... Februari... stormen en regen... Maart... straten leeg, mensen binnen, landen op slot... surrealistisch.

MAAR DE LENTE WIST HET NIET
bloesems gingen bloeien, de zon scheen... de eerste warme lentedag... het werd later donker, vroeger licht... Kinderen speelden thuis... pubers verveelden zich... men kwam alleen buiten om boodschappen te doen... alles gesloten... musea, kantoren, hotels, theaters, de kinderen geen school... volle ziekenhuizen... iedereen wist het...

MAAR DE LENTE WIST HET NIET ze schonk ons haar mooiste bloemen, haar heerlijkste geuren...

Het was maart 2020. Iedereen thuis in quarantaine... ziek of preventief... niet kussen of handen geven... afstand bewaren... supermarkt schappen leeg... beperkt in vrijheid in vredestijd... isolatie... ziekte... angst... dood... het leek wel een film... wachtend op de prins op het witte paard... Niet op vakantie... Iedereen wist het...

MAAR DE LENTE WIST HET NIET... de rozen krijgen knoppen... de magnolia bloeit... de vogels beginnen aan hun nestjes...

Mensen hebben tijd om te lezen en schrijven en Mens erger je niet te spelen of een nieuwe taal te leren... gepensioneerd zorgpersoneel biedt zich aan om te helpen... meer ruimte en rust thuis... niet om half negen kinderen op school... geen gehaast naar de BSO, of later naar zwemmen, voetballen, athletiek... de economie kopje onder... het jaar waarin de wereld lijkt te stoppen... Een jaar voor de geschiedenisboeken... Dat weten we allemaal...

MAAR DE LENTE WIST HET NIET… de bloemen bleven bloeien en de bomen liepen uit., het werd warmer en de zwaluwen kwamen terug…
DE LENTE WIST HET NIET
en toen kwam de zomer… OMDAT DE LENTE HET NIET WIST… was hij er nog steeds… ondanks alles, ondanks het virus, ondanks de dood…

OMDAT DE LENTE HET NIET WIST, LEERDE IEDEREEN DE KRACHT VAN HET LEVEN.

Bloemen kopen dus. Geeft niet waar!

Ja, en nu terug naar de soep. Het moet een lentesoepje worden natuurlijk.

KRACHTIGE SPINAZIE KOKOSSOEP
voor 4- 6 personen

2 gehakte uien
2 knoflooktenen geperst
1 kilo gewassen spinazie
2 dl kokosmelk
1 ½ dl groentebouillon
snufje nootmuskaat
handje pijnboompitten
bosje verse koriander
last but not least: altijd een beetje sambal. Pit moet wezen!

Rooster de pijnboompitten. Verhit een eetlepel olijfolie en fruit de uien en knoflook zacht. Voeg beetje bij beetje al roerbakkend de gewassen spinazie toe. Dan de kokosmelk en groentebouillon erbij, 5 minuten laten pruttelen. Pureer het geheel met de staafmixer en voeg naar smaak sambal en nootmuskaat toe. Serveer met gehakte koriander en pijnboompitten.

_nieuwe aanwinsten in de bibliotheek

Op de website van het zencentrum zijn zeer veel lezenswaardige teksten te vinden. Maar zo lang het zencentrum gesloten is, kan de bibliotheek helaas niet door donateurs gebruikt worden. De bibliotheekcollectie is sinds de vorige Zensor wel verder gegroeid door schenkingen en aanschaf. Wanneer het zencentrum weer toegankelijk is, zijn de volgende titels beschikbaar voor uitlening:

Door Francesco Izzo

Baldock, John (1996). *Het boekje met Zen wijsheden.* Groningen : Mondria. BALD.01

Branson, Len (2010). *Superwise me! : Gelukkig door eigen wijsheid.* Amsterdam : Archipel. BRAN.01

Bstan-' dzin-rgya-mtsho, *Dalai Lama XIV (2002). De fasen van meditatie : verhandeling over de Bhãvanãkrama*. Rijswijk : Elmar. DALA.12

Bstan-' dzin-rgya-mtsho, *Dalai Lama XIV (2003). Open je hart.* Amsterdam : Muntinga. DALA.11

Feldman, Christina (2019). *Mindfulness : Ancient wisdom meets modern psychology*. New York, NY : The Guilford Press. FELD.02

Goldstein, Joseph (2016). *Mindfulness : a practical guide to awakening.* Boulder : Sounds True. GOLD.03

Gombrich, Richard F. (2013). *What the Buddha thought*. London ; Oakville, CT : Equinox Pub. GOMB.03

Halifax, Joan (2018). *Standing at the edge : Finding freedom where fear and courage meet*. New York : Flatiron Books. HALI.01

Krishnamurti, Jiddu (1981). *Vrijheid van het bekende*. Wassenaar : Mirananda. KRIS.08

Leighton, Taigen Daniel (2003). *Faces of compassion : Classic Bodhisattva archetypes and their modern expression*. Boston, MA : Wisdom Publications. LEIG.03

Nhât Hanh, Thích (2012). *Verzoening*. Amersfoort : BBNC. THIC.37

Saint Ruth, Diana (1998). *Zenboeddhisme*. Haarlem : Becht. SAIN.01

Shrestha, Romio (2006). *Hemelse galerij*. Köln : Evergreen. SHRE.01

Subhadradis Diskul, M.C. (1982). *History of the Temple of the Emerald Buddha.* Bangkok : Bureau of the Royal Household. SUBH.01

Trainor, Kevin (2006). *Boeddhisme*. Kerkdriel : Librero. TRAI.02

Van der Velde, Paul (2016). *De oude Boeddha in een nieuwe wereld : Verkenningen in de westerse dharma*. Nijmegen : Vantilt, 2016. VELD.01

Van der Velde, Paul (2019). *De huid van de goden : Over uiterlijk, texturen, praktijken en verhalen in Azië*. Eindhoven : Damon. VELD.02

Yang, Larry (2017). *Awakening together : the spiritual practice of inclusivity and community.* Somerville, Massachusetts : Wisdom Publications. YANG.01

Zen Praktijk

Collett, Merrill (2009). *Vertrouwd met de dood : Zen hospice in de praktijk.* Rotterdam : Asoka. COLL.01

O'Hara, Myochi Nancy (2006). *Zen met het penseel.* Kerkdriel : Librero. OHAR.01

Ritskes, Rients Ranzen (1992). *Meer Zen in management*. Amsterdam : De Driehoek. RITS.05

Ritskes, Rients Ranzen (1998). *Zen en keuzes maken : Oosterse wijsheid voor praktische mensen.* Amsterdam : De Driehoek. RITS.04

The Tjong Tjioe, Robert (s.a.). *Zen in de kunst van het bloemschikken.* Amsterdam : De Driehoek. THE.01

Video's

Merzel, Dennis Genpo (2010). *To study the self. Vol 3 : The Big Mind Teachings of Zen Master Dennis Genpo Merzel : awakened by the 10,000 Dharmas.* Salt Lake City : Big Mind. 8 videodiscs. MERZ.12

Merzel, Dennis Genpo (2010). *To study the self. Vol 5 : The Big Mind Teachings of Zen Master Dennis Genpo Merzel : masculine and feminine energies.* Salt Lake City : Big Mind. 2 audio discs, 6 videodiscs. MERZ.13

Bibliotheekcatalogus: https://www.librarything.nl/profile/ZenCentrumAmsterdam

Opmerkingen, aanschafsuggesties en reserveren boeken op aanvraag: bibliotheek@zenamsterdam.nl

_ik, mij, mijn

Wat is het 'ik' waar we mee zitten? Wat maakt dat een gevoel of een gedachte 'van mij' is? Wat is dat bezitsgevoel dat Nico "de doorn in het hart" noemt?

Het thema voor de nieuwe Zensor zal hierover gaan.

Wat roept dit onderwerp bij je op? Wat zou je hierover willen schrijven en delen?

Ter inspiratie nog wat trefwoorden rondom alles wat van 'mij' is:

...
angst
bezit
trots
identiteit
kwetsbaarheid
verlies
eigenwaarde
...

Stuur je bijdrage naar de redactie via
zensor@zenamsterdam.nl

Hartelijk dank!

_colofon

Redactie
Alfred Marseille
Willem van Seumeren
Roos Tacken
Harry Stein

Ontwerp
Anchorette Koolman & Alfred Marseille

Beeldredactie en opmaak
Alfred Marseille

Redactieadres
zensor@zenamsterdam.nl

Zensor...4 nummers per jaar van herfst t/m voorjaar

De Zensor komt in de zendo te liggen. Voor vaste donateurs is de Zensor gratis beschikbaar; zij kunnen een exemplaar uit de zendo meenemen. Voor alle anderen is de Zensor los te koop voor €3,-

Adres
Zen Centrum Amsterdam
Binnenkant 39
1011 BM Amsterdam
www.zenamsterdam.nl
info@zenamsterdam.nl
06 – 29 12 89 89

home

sweet home